

## Wat is capoeira?

Capoeira is een unieke Braziliaanse vechtsport. De sport kent vier elementen; martial art, dans, acrobatiek en muziek. Capoeira wordt gespeeld door jongens en meisjes, scholieren, studenten, werkende mensen, kortom: jong en oud. Traditioneel wordt dit spel gespeeld in de roda; de kring waarin twee tegenstanders elkaar uitdagen.

## Doel van de cursus

Tijdens de proef cursus van drie maanden (12 lessen) maken de cursisten kennis met de vier elementen van capoeira. Tijdens de cursus wordt veel aandacht besteed aan trappen en verdedigen. Het dansaspect is hierin volledig verweven. De conditie bouwt zich langzaam op. Daarnaast wordt aandacht besteed aan acrobatiek (bijvoorbeeld radslag). Eén keer per maand wordt uitgebreid geoefend met de diverse muziekinstrumenten die in capoeira worden gebruikt. Ook worden enkele eenvoudige liedjes geleerd.

## Opbouw van een les

De les begint met een warming up. Als de spieren goed warm zijn, is het tijd om traptechnieken en verdedigingen te oefenen. De vele bewegingen zorgen ervoor dat het hele lichaam wordt getraind. Veel oefeningen zijn in de fitness school ook te vinden, maar in de capoeira zijn deze dynamischer en speelser.

## Voor wie is de cursus bedoeld?

Deze proefcursus is bedoeld voor jongeren en volwassenen. In principe kan iedereen capoeira leren. Ook mensen die al een tijdje minder actief hebben gesport of die wellicht bepaalde bewegingen (nog) niet kunnen uitvoeren. Capoeira is op vele manieren en naar niveau aan te passen.

## Na de cursus

Na de cursus kunnen de cursisten doorstromen in de reguliere lessen waarin de technieken steeds meer worden verfijnd en het spel van capoeira steeds beter wordt beheerst. Vanaf april 2022 worden de reguliere lessen voor volwassenen in de gymzaal van het Wilde Westen gegeven.

## Heeft u er zin in?

Via [amdquilombo@gmail.com](mailto:amdquilombo@gmail.com) kunt u meer informatie krijgen of u kunt zich direct aanmelden. Op onze website [www.memyselfandcapoeira.nl](http://www.memyselfandcapoeira.nl) vindt u meer informatie over ons en over capoeira.

